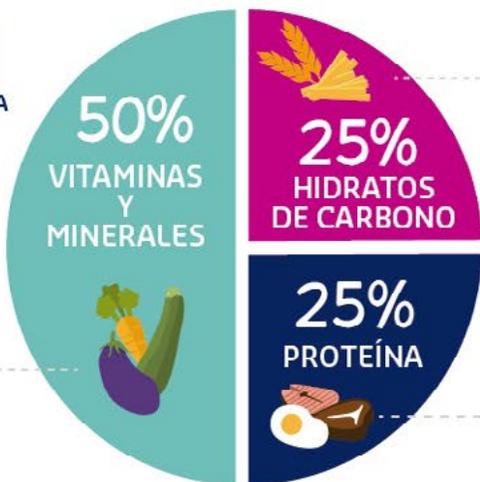


EQUILIBRA tu cena

AGUA FRUTA



PATATA
PASTA
ARROZ

LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

VERDURAS
HORTALIZAS

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:

EL SABOR DE LAS palabras

COCINA CON...
PEPE

Harry Potter



Albóndigas de Molly con salsa expecto patronum

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:



Albóndigas de pollo - 500 gr.
Caldo de ave - 300 ml.
Cebolla pelada - 120 gr.
Aceite de oliva - 20 ml.
Harina de trigo - 40 gr.
Sal - 2 gr.



ELABORACION:

- Dorar las albóndigas en aceite caliente y reservar.
- Pochar la cebolla, añadir la harina y cocinar.
- Añadir el caldo caliente y remover para evitar grumos durante 5 min.
- Triturar la salsa y salar al gusto.
- Echar la salsa sobre las albóndigas y cocer hasta que estén hechas.



Apreñdiendo a Comer
by sodexo

#SOY SOSTENIBLE



Reduce el consumo para cuidar el planeta

- Pide y compra solo lo que necesites
- Evita usar botellas y bolsas de plástico
- Apaga la luz y cierra el grifo

